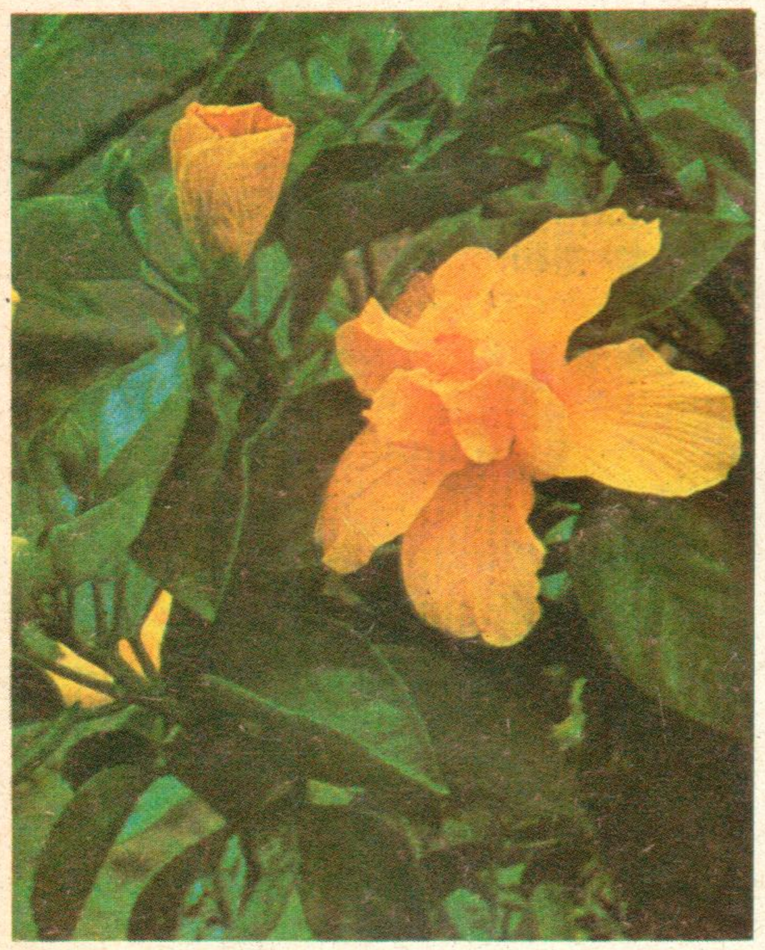
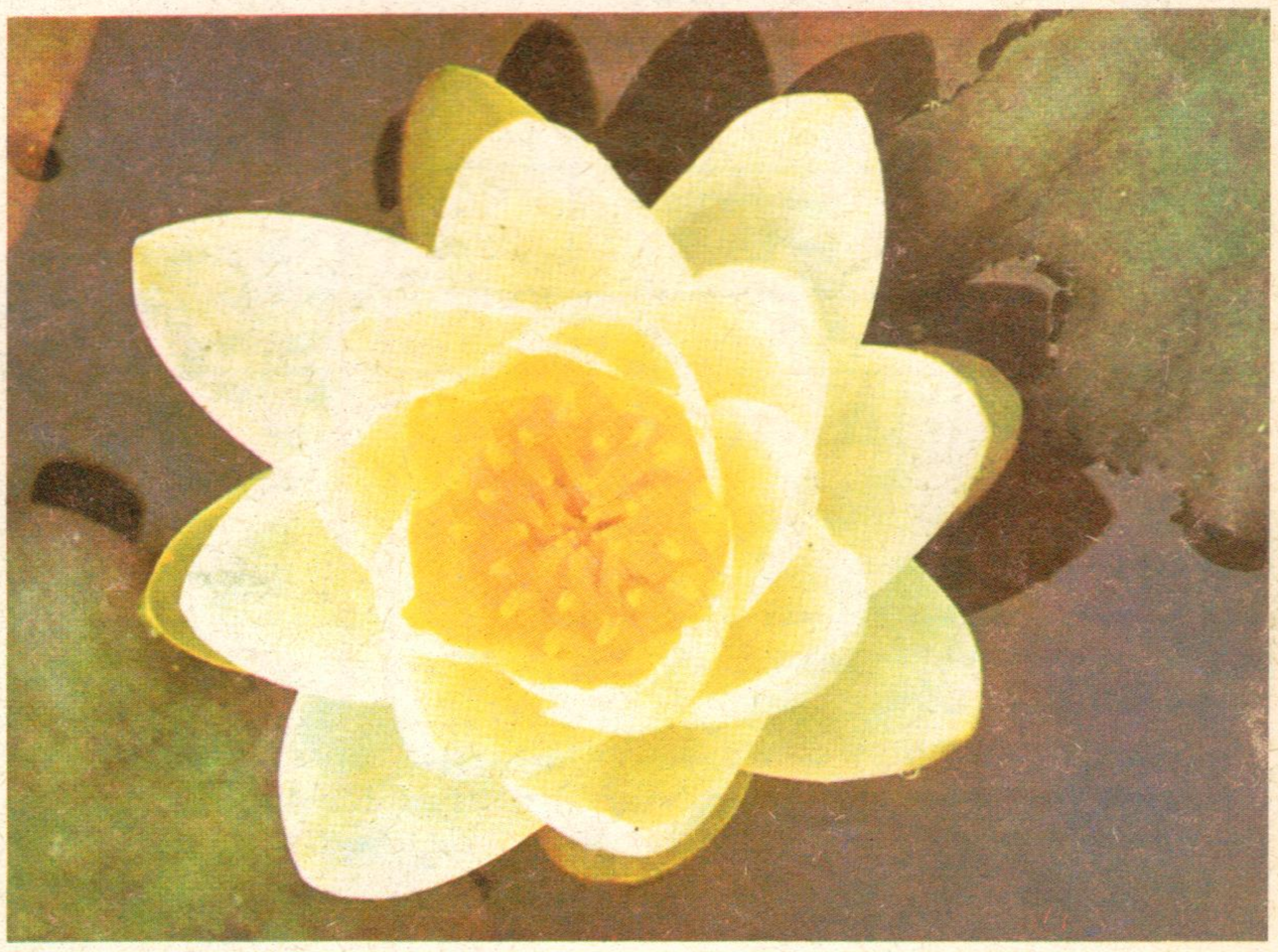
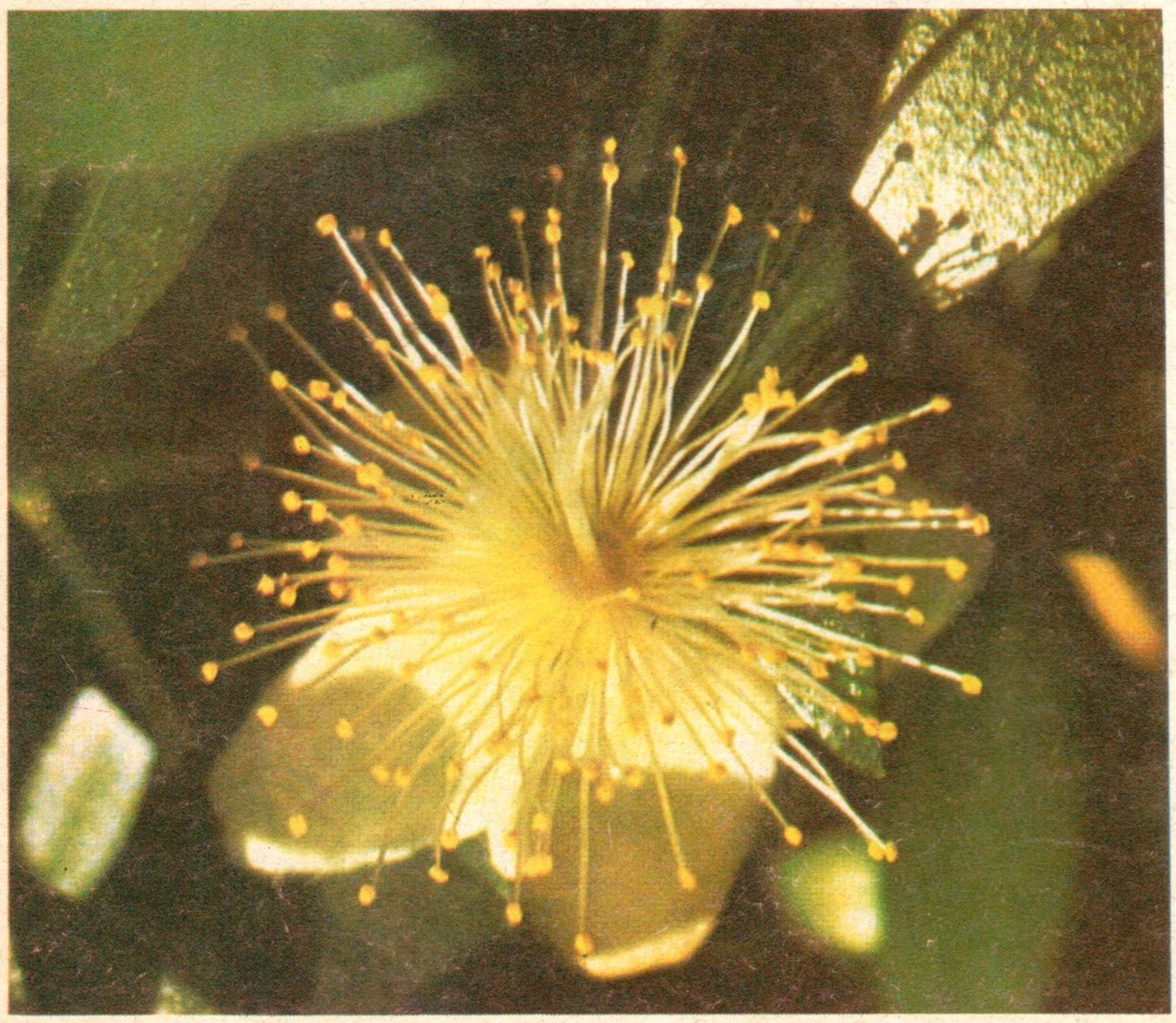
14

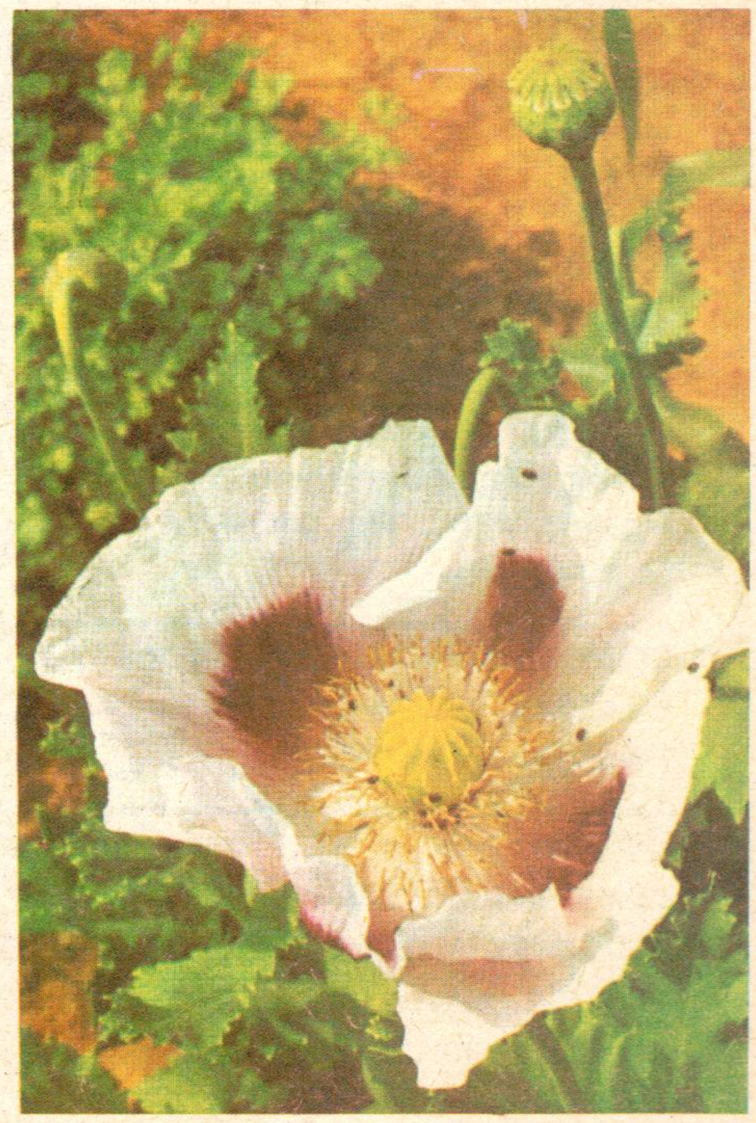
Enciclopedia de PLANTAS QUE CURAN

Argentina ₳ 2,50
Uruguay N $ 250









Enciclopedia de PLANTAS QUE CURAN

FASCICULO 14 Año 1987

Director Responsable
Lic. Danilo M. Conseil
Director Editorial
Inés C. González López

Diagramación
Tito Fiori

Armado
Marcelo Villegas–Dario Shinji

Dibujos
Jorge Mercado

Fotografía
Eduardo Lettieri

Es una publicación de
Ediciones EDILIBA
Córdoba 1364 5 D
Capital Federal

Distribuidora en Capital Federal
Juan Vidal e Hijos
Carlos Pellegrini 739 1º 4

Distribuidor en Interior
SADYE S.A.
Av. Belgrano 355 9º y 10º Piso
T.E. 30-5847-1536-1537
Capital Federal

Distribución en el Uruguay
Hebert Berriel - Nery Martínez
Hebert Berriel Bello
Paraná 750
Tel. 90-5155 91-5614
Montevideo

Distribuidor Interior Uruguay
Distribuidora América
Paraná 750 - Tel. 91-5614
Montevideo

Impreso en Talleres Gráficos
RECALI S.A.
Perdriel 1534 - Capital

Derechos de la obra reservado por ediciones Ediliba
Prohibida la reproducción parcial o total sin previa
autorización de la editorial

SUMARIO

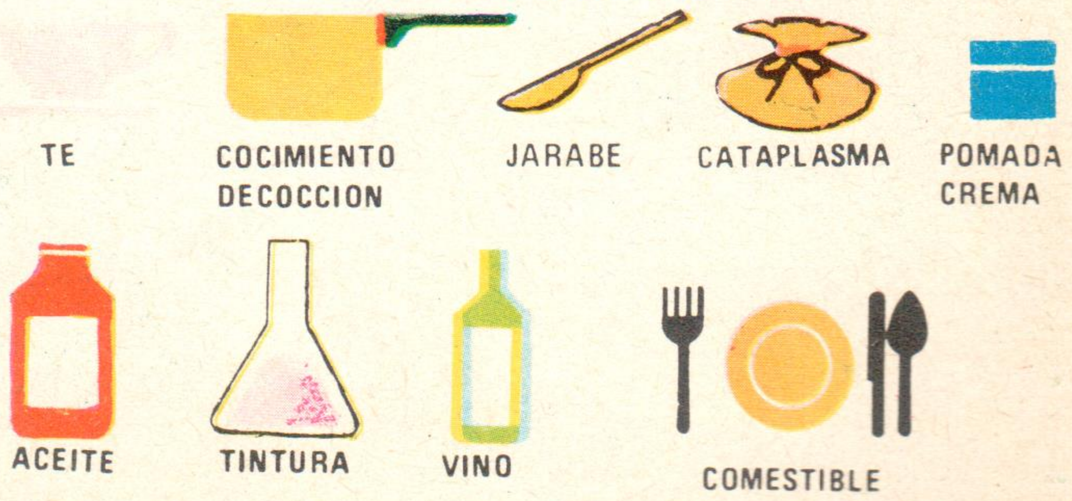
Olmo ..... Pág. 209
Ombligo de venus Pág. 210
Ombú ..... Pág. 210
Orégano ..... Pág. 211
Oreja de gato ..... Pág. 212
Oreja de ratón ..... Pág. 212
Ortiga ..... Pág. 212
Ortiga mayor ..... Pág. 213
Ortiga muerta ..... Pág. 214
Pacul ..... Pág. 215
Pachuli ..... Pág. 215
Paico ..... Pág. 215
Paja brava ..... Pág. 216
Paja ratonera ..... Pág. 216
Palan-Palan ..... Pág. 216
Palo amarillo ..... Pág. 217
Palo azul ..... Pág. 217
Palo pajarero ..... Pág. 218
Palo santo ..... Pág. 219
Palta ..... Pág. 219
Pampanillo ..... Pág. 220
Pangue ..... Pág. 221
Panul ..... Pág. 221
Pañil ..... Pág. 222
Papa ..... Pág. 223
Papa dulce ..... Pág. 224

Esta publicación solamente aspira a informarlo de las propiedades curativas de algunas plantas conocidas en nuestro país. No es un manual para automedicarse ni pretende reemplazar la labor de un facultativo. Consulte a su médico, solamente él puede ser quien decida y supervise un tratamiento prolongado.

Enciclopedia de PLANTAS QUE CURAN en una obra compuesta de 30 fascículos de aparición semanal que se encuadernarán en dos volúmenes de 15 fascículos cada uno.

Partes de la planta utilizadas

Formas de consumo



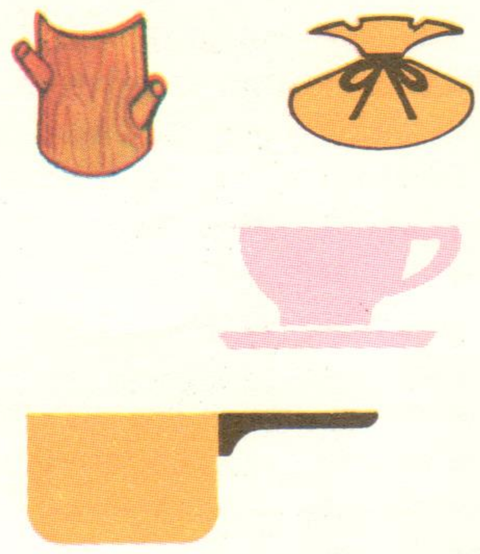
O

OCALIPTO
(VER EUCALIPTUS)

OJOS DE PERDIZ
(VER ADONIS)

OLIVO
(VER ACEITUNA)

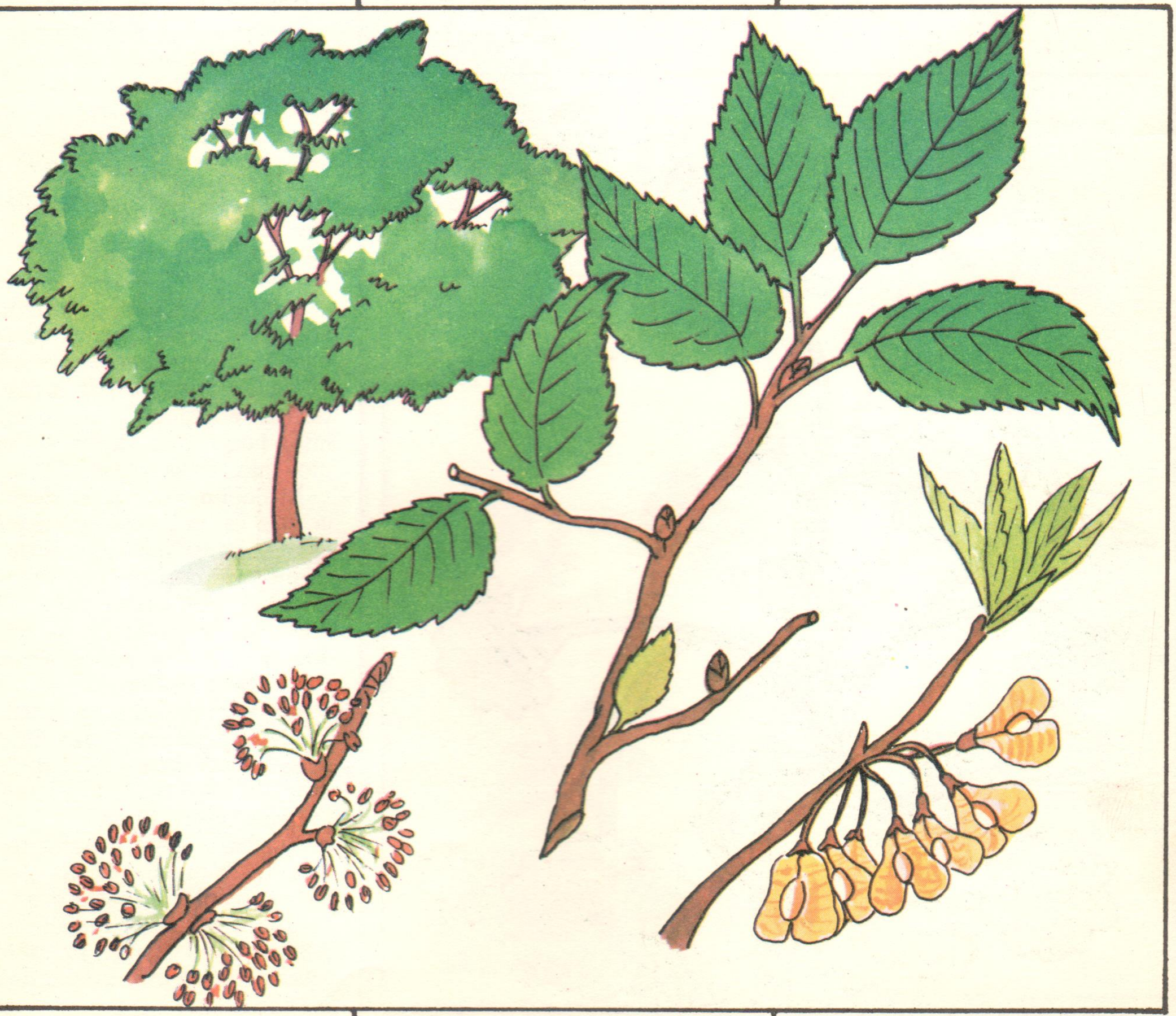
OLMO



Nombre Científico: Ulmus Campestris.
Familia: Ulmáceas.

Arbol de 20 - 25 metros de altura con tronco robusto y derecho y corteza gruesa, rugosa y resquebrajada. La copa es ancha y espesa y está contituída por ramas tormentosas al principio luego, glabras. Las hojas son alternas, elípticas asimétricas, de borde dentado, ásperas y lampiñas en el haz, lisas y tormentosas por el envés, de color verde por ambas caras. Las flores se agrupan en hacecillos axilares y son de color blanco rojizo.

El **liber** (película, o segunda corteza, entre la corteza y la madera) que se saca más facilmente de las ramas jóvenes tiene propiedades resolventes (alivia estados inflamatorios), cicatrizantes y tónica estomacal. Se prepara un cocimiento de 20 gramos de **liber** en un litro de agua, se lo deja hervir durante 20 minutos, se deja enfriar y se cuela, se beben cuatro tacitas diarias. Bebiéndolo durante períodos largos es un eficaz deputativo y diurético.



Para uso externo se prepara un cocimiento de 30 gramos de **liber** por litro de agua. Se aplican fomentos tibios en casos de afecciones cutáneas, hematomas luxaciones o dolores musculares

OMBLIGO DE VENUS

Nombre Científico:
Umbilicus Pendulinus.
Familia:
Crasuláceas.
Otros nombres:
Oreja de Monje.

Planta provista de un rizoma corto y carnoso del cual nacen tallos suculentos. Las hojas son de forma circular, con el pecíolo central, ligeramente lobuladas, y colgantes. Las flores, agrupadas en racimos, son de color blanco rojizo o verde rojizo. Esta planta puede alcanzar hasta medio metro de altura y crece en las paredes, rocas, tejados o, muy frecuentemente, en las plantaciones de olivos.

Las hojas del Ombligo de Venus tienen propiedades diuréticas, madurativa o resolvente y son levemente analgésicas. Se prepara una infusión de 15 gramos de hoja por litro de agua y se beben tres tazas al día como diurético.

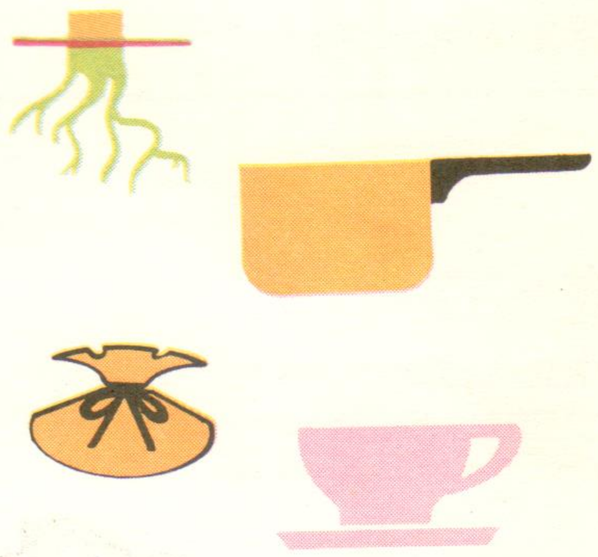
Una infusión de 30 gramos de hoja por litro de agua se utiliza para aplicar compresas calientes sobre granos, forúnculos y abscesos. Con el mismo fin, se puede elaborar una cataplasma de hojas machacadas o preparar una tintura.

TINTURA DE OMBLIGO DE VENUS

Alcohol de 80º . . . . . .200 c.c
Hojas machacadas . . . . . 60 gr.

Una cucharada, disuelta en una taza de agua caliente para aplicar fomentos.

OMBU

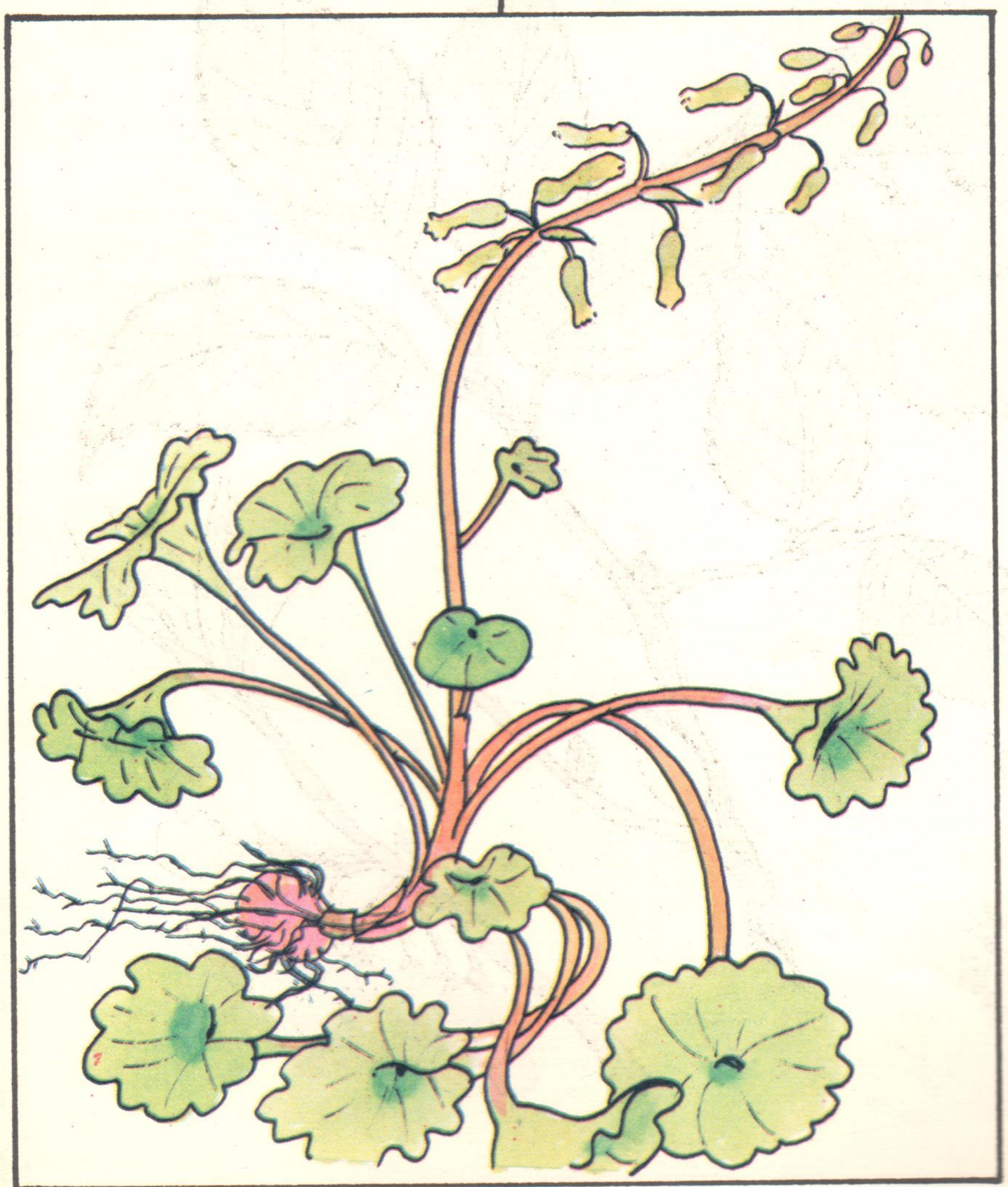


Nombre Científico: Phytolacca Diorca.
Familia: Fitolacáceas.

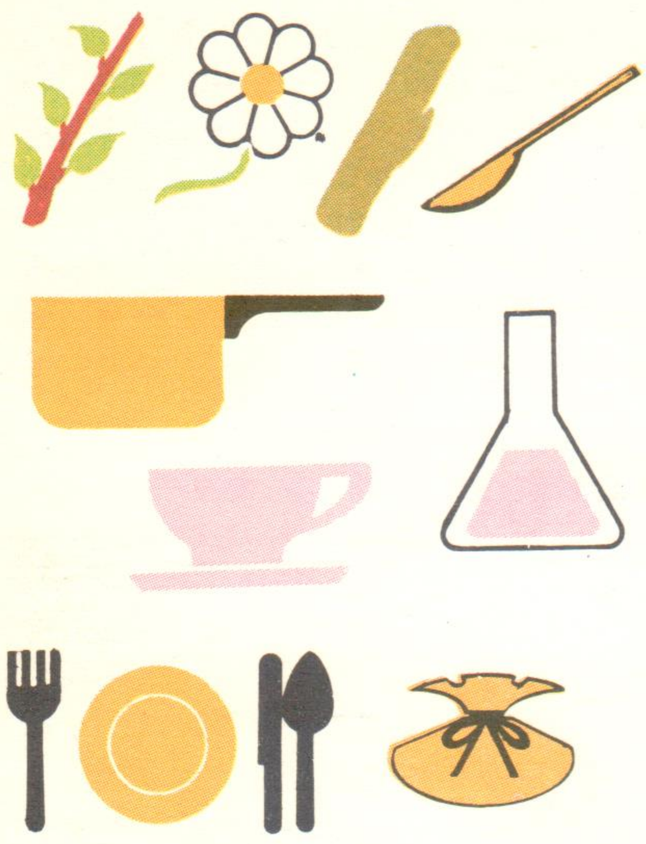
Arbol corpulento, de tronco grueso e irregular y corteza blanda. La madera es fofa; copa densa constituída por hojas alternas, elípticas y de pecíolo muy largo. Las flores en racimos más largas que las flores.

El cocimiento de corteza de la raíz es un purgante muy eficiente. La proporción es de 15 gramos de corteza por litro de agua, se hace hervir durante 10 minutos, se cuela y se beben dos tazas al día, una al acostarce y otra al levantarse.

En uso externo también se usa la corteza de la raíz. Se prepara un cocimiento de 30 gramos por litro de agua y se utiliza para lavar heridas por sus propiedades detersivas y resolventes. También se lo puede utilizar como resolvente en casos de hematomas, luxaciones y dolores musculares; se aplican fomentos calientes un par de veces al día.



OREGANO



Nombre Científico: Origamun Vulgare.
Familia: Labiadas.

Planta herbácea que alcanza hasta 80 cm. de altura. La raíz es rastrera y de ella nacen tallos de sección cuadrangular, tormentosos, de color rojizos y con las aristas muy marcadas. Las hojas son acorazonadas, algo alargadas y con el borde liso, tienen un pecíolo muy corto y son muy perfumadas. Las flores se agrupan en espigas terminales y son de un color violeta suave.

Las sumidades floridas del orégano tienen propiedades aperitivas, digestivas, carminativas, tónico estomacal, antiespasmódicas y levemente emenagogas. También se aconseja como tónico para niños débiles o anémicos. La forma más común de uso es un infusión a razón de 30 gramos de flores por litro de agua. Dosis recomendada: una tacita cada dos horas o tres horas. También se lo puede consumir bajo forma de tintura.

TINTURA DE OREGANO

Alcohol de 70º . . . . . .200 c.c
Orégano. . . . . 40 gr.

Una cucharadita diluída en agua tibia azucarada, té de menta, vino o la infusión de su agrado.

A sus propiedades tónicas, se suman sus propiedades anticatarrales, lo cual lo hacen muy indicado para enfermedades broncopulmonares. A tal fin se prepara un jarabe.

JARABE DE OREGANO

Agua . . . . . .1 litro.
Orégano. . . . . 20 gr.
Pasas sin semilla. . . . . .100 gr.
Pecíolo de cerezas . . . . . 30 gr.
Azúcar quemada . . . . . .100 gr.

Se coloca el orégano, las pasas y los pecíolos de cereza en agua y se hierve durante veinte minutos. Se le agrega el azúcar quemada, se cuela, se deja enfriar y se deja una tacita cada hora.

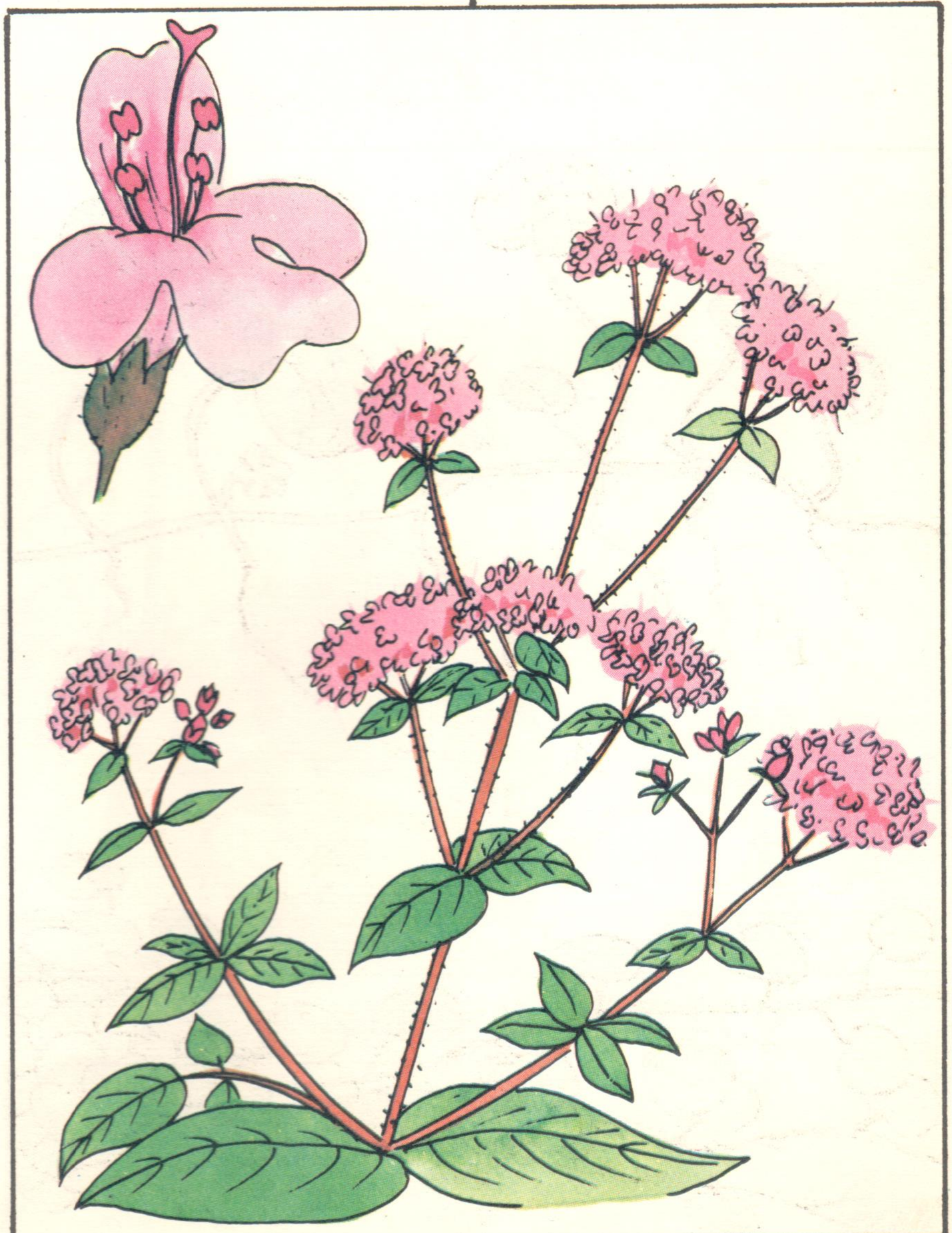
En uso externo, se prepara una infusión a razón de 50 gramos de flores por litro de agua y se utiliza para aplicar fomentos emolientes en caso de abscesos, granos y panadizos.

En caso de dolores reumáticos, se puede preparar una cataplasma picando toda la parte aérea de la planta y calentándola en seco en una sartén.

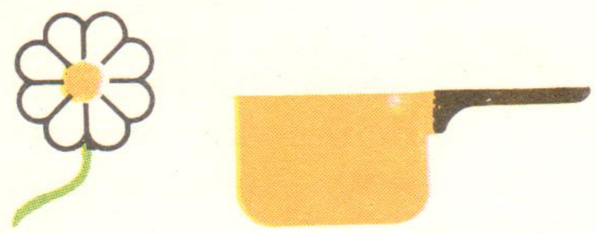
Las hojas secas de orégano se utilizan como condimento en caldos y carnes guisadas y tienen, aunque en menor grado, las mismas propiedades que tienen los preparados anteriormente citados.

OREJA DE ASNO

(VER CONSUELDA MENOR)



OREJA DE GATO



Nombre Científico:
Hypericum Connatum.

Esta planta abunda en las zonas rurales de nuestro país, donde crece espontáneamente.

Las flores de Oreja de Gato tienen propiedades astringentes y vulnerarias y son muy recomendadas en casos de anginas, laringitis e inflamaciones de garganta.

Se prepara un cocimiento haciendo hervir durante cinco minutos 20 gramos de flores en un litro de agua, se cuela y se usa en frío como colutorio para los casos anteriormente citados.

OREJA DE RATON

Nombre Científico:
Dichondra Repens.
Familia:
Convolvulaceas
Otros nombres:
Vellosilla.

Planta herbácea vivaz, con hojas radicales, pecioladas, enteras y elípticas, muy tormentosas en el haz y en el envés. Las flores, con pedúnculos radicales de 10 a 20 cm. de largo, son de color amarillo. Los tallos, que alcanzan hasta 20 cm. de altura, son tormentosos. La raíz es un rizoma rastrero.

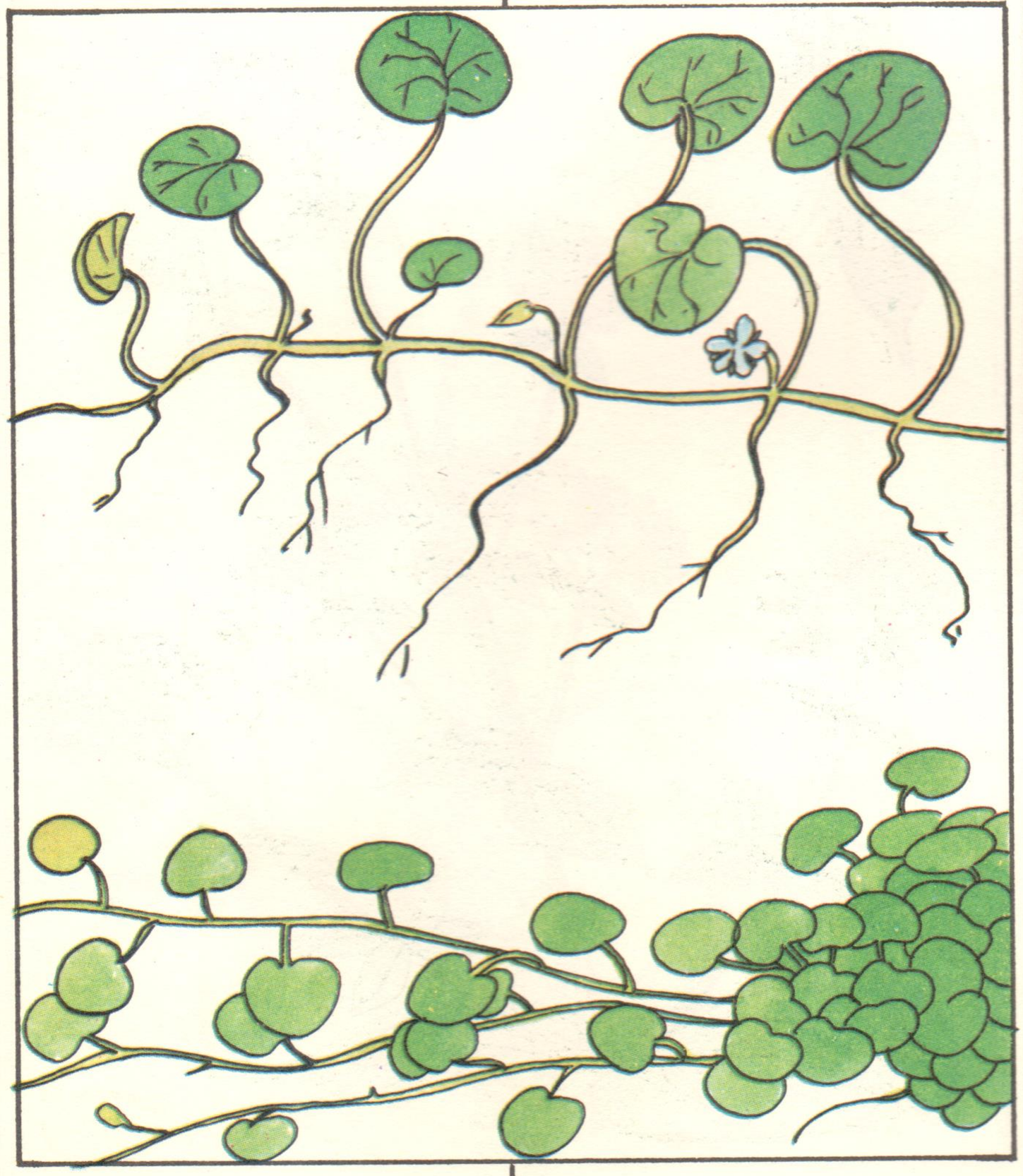
La Oreja de Ratón tienen propiedades astringentes, vulnerarias y ligeramente hemostáticas. Se utiliza en forma de cocimiento hirviendo durante diez minutos 50 gramos de planta (toda la planta) en un litro de agua. Se usa como detersivo para lavar úlceras o llagas. En casos de heridas viejas y en vías de cicatrización se aplican fomentos calientes tres o cuatro veces al día.

ORTIGA

Nombre Científico: Urtica Spatulata Smith.
Familia: Urticáceas.
Otros nombres: Ortiga Chica, Rupá.

Planta herbácea de tallo recto y leñoso que alcanza hasta un metro de altura cubierta de pelos urticantes. La raíz es un rizoma rastrero y muy ramificado Las hojas de forma oval y muy dentadas son pequeñas y, al igual que el tallo, cubiertos de pelos urticantes; son de color verde claro. Esta especie crece en forma espontánea en terrenos baldíos y aún cultivados, llegando a contituir una plaga.

Las hojas de Ortiga tienen propiedades depurativas, diuréticas, y son ricas en sales minerales y clorofila. Hervidas durante diez minutos en agua salada se pueden preparar igual que las acelgas en ensalada, y aliñándolas a gusto. Como depurativo de la sangre y diurético, se prepara una infusión de 30 gramos de hojas por litro de agua y se beben dos o tres tazas por día. Con igual fin se puede preparar una tintura de ortiga.



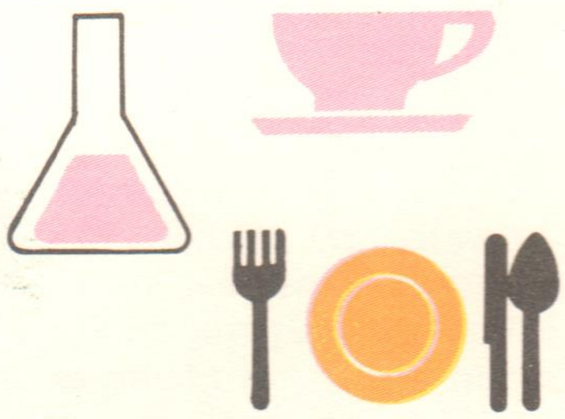
TINTURA DE ORTIGA

Alcohol de 60º . . . . . .200 c.c
Hojas de Ortiga . . . . . 60 gr.

Dosis recomendada: una cucharadita, diluída en agua tibia azucarada o la infusión de su agrado, dos o tres veces al día.

En uso externo, existe un remedio eficaz, aunque muy doloroso, para tratar dolores reumáticos. Este remedio consiste en hacer friegas sobre las articulaciones doloridas con hojas o tallos frescos de Ortiga. Los pelos urticantes producen una irritación local que estimula la circulación sanguínea y, como consecuencia, alivian el dolor. El nombre genérico de este medio curativo es: revulsivo.

Con ortigas también se pueden preparar tónicos capilares. Se mezclan un puñado de hojas desecadas con dos tazas de vinagre y se deja macerar durante veinte días. Se cuela y se utiliza este líquido para hacer friegas en el cuero cabelludo, dos o tres veces al día. Combate la caspa, la seborrea y evita la caída del cabello. Si se quiere emplear la raíz, se prepara un cocimiento de dos tazas de agua, una de vinagre, y 200 gr. de raíz machacada. Se deja hervir durante media hora y se utiliza el líquido para lavajes capilares.



ORTIGA MAYOR

Nombre Científico:
Urtica Dioica
Familia:
Urticaceas.
Otros nombres:
Ortiga Chica.

La Ortiga Mayor se da en todo nuestro país; crece, preferentemente, en lugares húmedos, pedregosos y sombreados.

Las hojas de la Ortiga Mayor tienen propiedades diuréticas y depurativas. La forma de consumo es como infusión, a razón de 30 gramos de hojas por litro de agua. Se bebe por tazas, durante el día.

ORTIGA MUERTA

Nombre Científico:
Lamium Album.
Familia:
Labiadas.

Planta herbácea perenne. La raíz es un rizoma largo y rastrero del que parten varios tallos de 60 cm. de altura y de sección cuadrangular. Las hojas son opuestas, ovales, cordiformes, de ápice puntiagudo y borde serrado, pecioladas. El tallo y el envés de las hojas suele ser tormentoso. Las flores, agrupadas en las axila de las hojas superiores, tienen un cáliz tubular, cinco pétalos y son de color blanco.

Las flores de la Ortiga Muerta tienen propiedades hemostáticas, astringentes y ligeramente antiinflamatorias. En uso externo, se prepara una infusión de 30 gramos de flores por litro de agua y se utiliza para lavar heridas leves y detener hemorragias o bien para aplicar fomentos sobre heridas en vías de cicatrización a los fines de acelerar el proceso de curación. Si se desea se puede preparar una tintura.

TINTURA DE ORTIGA MUERTA

Alcohol de 90º . . . . . .200 c.c
Flores picadas . . . . . 60 gr.

Una cucharada de sopa en una taza de agua tibia tienen las mismas aplicaciones que la infusión.

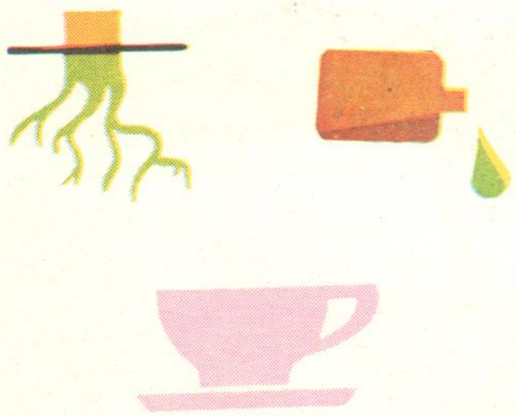
Con tallos tiernos y flores se prepara una cataplasma muy eficaz para calmar y reducir hemorroides.

Las extremidades de los tallos, hervidas, se pueden consumir en ensaladas.

P

PACIENCIA
(VER LENGUA DE VACA)

PACUL



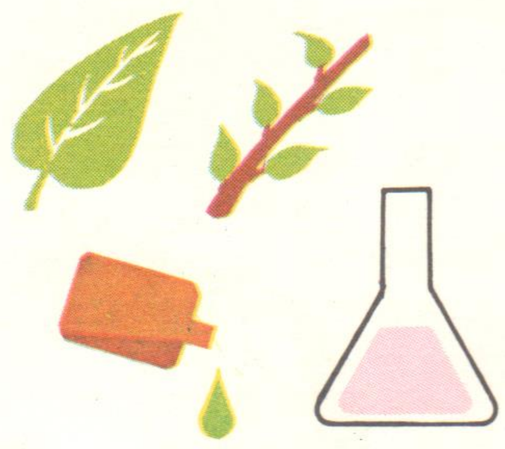
Nombre Científico:
Krameria Cristolidea.
Familia:
Poligonáceas.

Arbusto de raíz gruesa y leñosa, de corteza color rojiza y pulpa color rosada. Los tallos alcanzan hasta 30 cm. de altura, son ramosos, rastreros y ligeramente tormentosos en el haz. Las hojas son alternas, elípticas, de consistencia coriácea, con el ápice muy puntiagudo y tormentosas en el envés. Las flores, agrupadas en racimos axilares, muy espesos, son de color rosa amarillento. Esta planta crece en zonas cordilleranas y montañosas.

La raíz del Pacul tiene propiedades astringentes y antidiarreicas. Se consume en forma de infusión a razón de una cucharada de raíz machacada en medio litro de agua. Dosis recomendada: tres tacitas diarias, en casos de diarreas crónicas, desarreglos intestinales o flojedad de vientre.

Del Pacul se extrae la *Ratania* que es un astringente muy utilizado en farmacopea, algunas veces llamado también Ratania del Perú. La Ratania se consigue en negocios especializados.

PACHULI



Nombre Científico:
Pogostemon Patchouly.
Familia:
Labiadas.

Los tallos tiernos y hojas del Pachuli tienen un perfume semejante al almizcle, muy penetrante y característico.

Las hojas, colocadas entre la ropa, guardada en valijas o colgadas en perchas, actúan como un eficaz antipolillas. A tal fin se las puede asociar en manojos, junto con flores de Lavanda.

Con las hojas, se puede preparar una tintura de Pachuli, de uso cosmético como perfume.

TINTURA DE PACHULI

Alcohol de 80º . . . . . .200 c.c
Hojas y tallos tiernos. . . 60 gr.

Se utiliza para hacer friegas o como loción para después del baño. Se puede obtener una colonia muy agradable mezclando 200 c.c de Tintura de Pachuli con igual cantidad de Tintura de Lavanda y 40 c.c de Tintura de Benjuí.

PAICO

Nombre Científico: Chenopodium Ambrosioides.
Familia: Quenopodiáceas.
Otros nombres: Té de los Jesuitas, Paico Macho, Yerba Hedionda, Yerba de Santa María.

Planta herbácea anual de tallo ramoso y asurcado que alcanza hasta el metro de altura. Las hojas son lanceoladas, algo dentadas y de color verde oscuro. Las flores, al igual que el resto de la planta, de un aroma penetrante y agradable, se agrupan en racimos terminales. El Paico es una planta abundante en la zona centro y norte de nuestro país.

Las hojas del Paico tienen propiedades vermífugas, digestivas, aperitivas, estimulante estomacal y carminativas. Por todas estas propiedades son muy indicadas para los niños con problemas de lombrices e inapetentes.

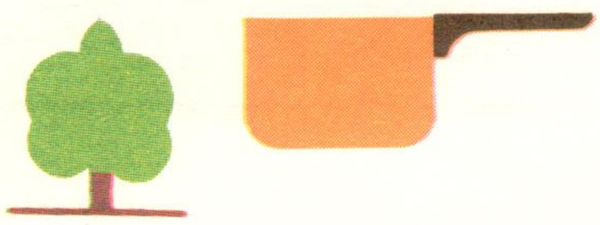
Para todos los casos se recomienda una infusión de hojas a razón de 15 gramos por litro de agua y se bebe por tazas durante el día. En casos de verminosis o inapetencia en los niños conviene darles la primera en ayunas. También se la puede consumir bajo forma de tintura.

TINTURA DE PAICO

Alcohol de 70º . . . . . .200 c.c
Hojas de Paico . . . . . 40 gr.

Una cucharadita (media si se trata de niños), disuelta en un vaso de agua tibia o la infusión de su agrado, en ayunas y antes de cada comida.

PAJA BRAVA



Nombre Científico:
Panicum Prionites.
Familia:
Gramíneas.

Hierba que alcanza medio metro de altura, con hojas radicales delgadas, muy arrolladas sobre su nervadura central, de manera tal que se ven casi cilíndricas, de consistencia coriácea y de color amarillo verdoso. Se da en zonas montañosas de nuestro país.

La Paja Brava (parte aérea) es un colagogo y tónico hepático muy recomendado en casos de problemas de hígado, producto de excesos en la comida y bebida. Se consume en forma de cocimiento hirviendo un pequeño manojo de Paja Brava durante 10 minutos en un medio litro de agua. Se deja enfriar y se bebe, por tazas, durante el día.

PAJA RATONERA

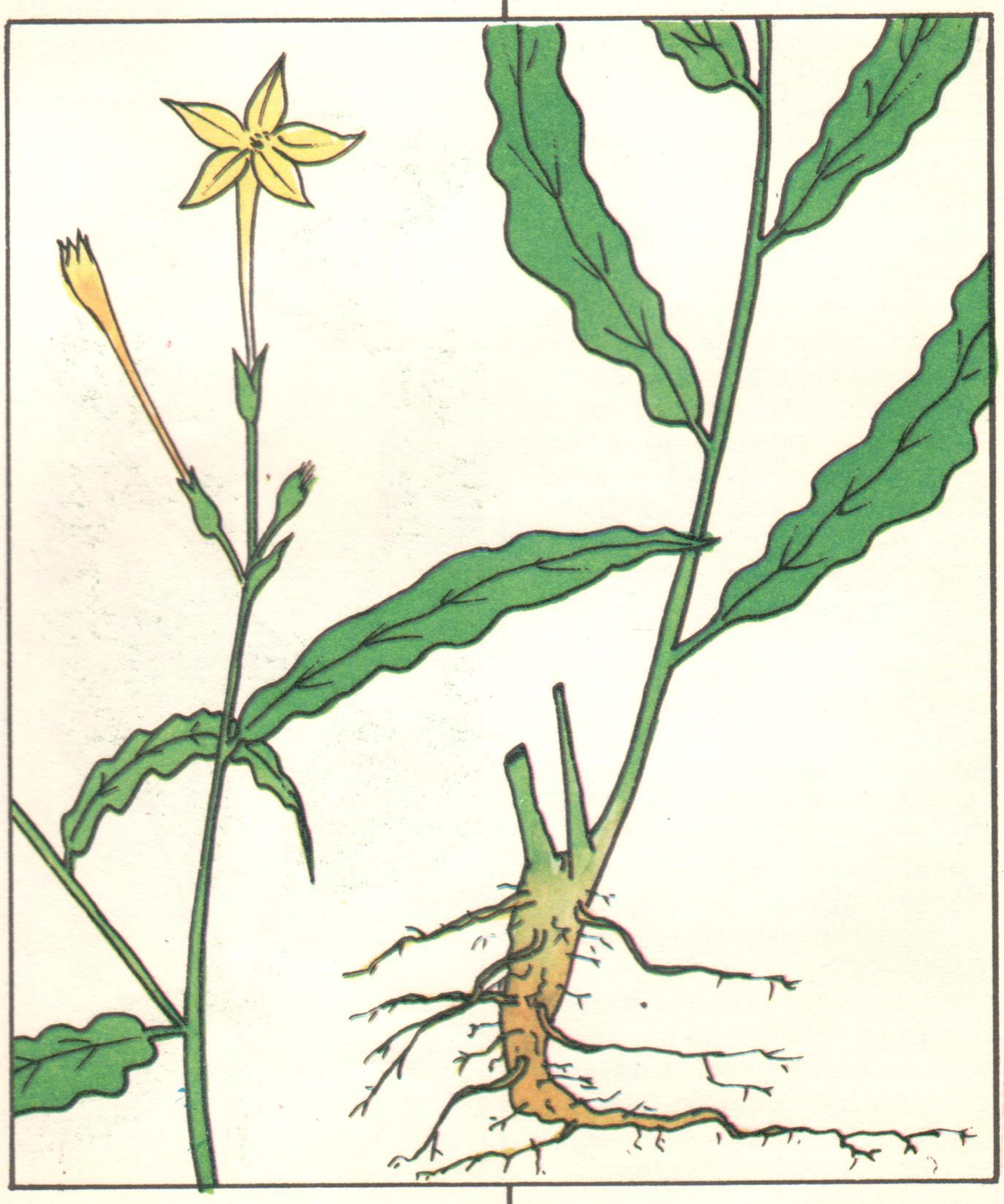
Nombre Científico:
Hierochloe Utriculata.

Familia:
Gramíneas.

Hierba de tallos cortos, retorcidos, ásperos y desiguales. Las hojas son largas, acintadas, sin pecíolo y envolventes en el tallo Las hojas superiores suelen ser más cortas que las inferiores. La raíz es un rizoma rastrero. Esta planta, cuando seca, despide un olor levemente perfumado que le es característico.

La raíz de la Paja Ratonera tiene propiedades depurativas, refrescantes, diuréticas y aperitivas. Se prepara un cocimiento a razón de 15 gramos de raíz machacada por litro de agua. Se cuela y se bebe frío o tibio, cuatro tazas por día, antes o después de las comidas.

PAJARILLA
(VER CAMPANILLA)



PALAN-PALAN

Nombre Científico: Nicotina Glauca.
Familia: Solanáceas.

El Palan Palan crece en forma espontánea en los costados de los caminos y en terrenos baldíos. Las hojas de esta planta tienen propiedades madurativas, antinflamatorias y resolutivas.

En uso externo, un cocimiento de 50 gramos de hojas en un litro de agua, se utiliza para baños de asiento en casos de hemorroides inflamadas y en fomentos calientes para ayudar a madurar granos y abscesos. Con

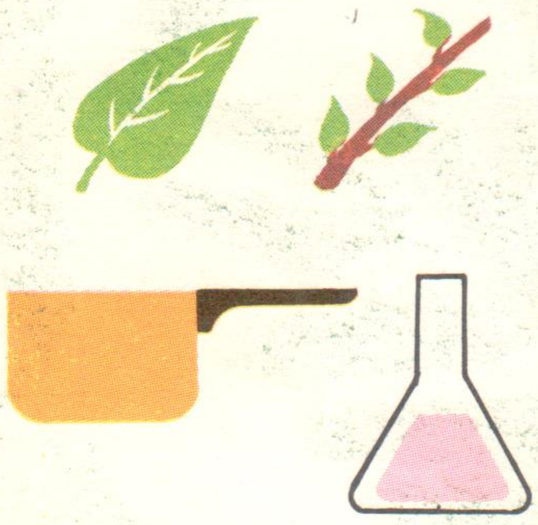
este último fin también se puede preparar un cocimiento de 30 hojas de Palan Palan en un cuarto de litro de leche; se hierve durante un minuto, se moja un algodón o una miga de pan y se aplica caliente como fomento sobre los granos o abscesos.

Las hojas frescas y machacadas se pueden aplicar como cataplasma refrescante y cicatrizante en caso de quemaduras.

PALMA CHRISTI

(VER RICINO)

PALO AMARILLO



Nombre Científico: Berberis Buxifolia Lam.
Familia: Berberidáceas.
Otros nombres: Michay, Quebrachillo.

Este árbol crece en la Patagonia, regiones andinas y Chaco. Es muy utilizado en caso de problemas gastrointestinales, ya que es un antifermentativo, balsámico, carminativo y colagogo.

También es recomendado en caso de irregularidades menstruales, pues posee virtudes emenagogas.

En todos los caso arriba mencionados se prepara un cocimiento de hojas y tallos tiernos a razón de 30 gramos por litro de agua, al cual se hierve durante cinco minutos y se bebe en tazas durante el día. También se lo puede consumir bajo la forma de tintura.

TINTURA DE PALO AMARILLO

Alcohol de 90º . . . . . .250 c.c
Palo Amarillo, hojas y tallos tiernos. . . . . .150 gr.

Una cucharadita, disuelta en una taza de agua tibia o la infusión de su agrado, cuatro veces al día.

PALO AZUL

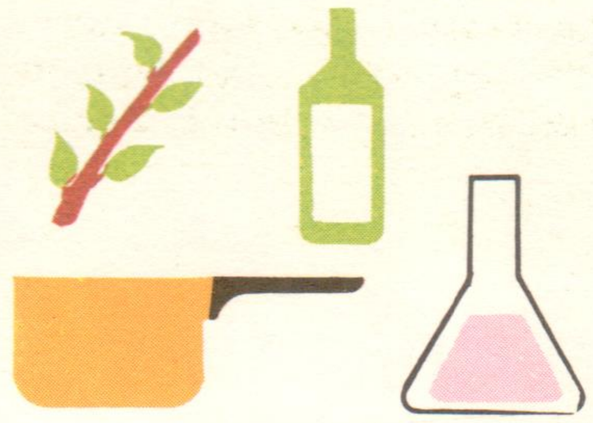
Nombre Científico: Haematoxylon Campechianum L.
Familia: Leguminosas.
Otros nombres: Palo de Lanza Azul.

Este árbol es abundante en todo nuestro Litoral y Mesopotamia. La madera del Palo Azul tiene propiedades diuréticas, depurativas, litóntricas, lo cual lo hace especialmente indicado para el tratamiento de arenillas y cálculos renales.

También son reconocidas sus virtudes en el tratamiento del reumatismo, lumbago y ciática.

En todos estos casos se utiliza en forma de cocimiento, a razón de 25 gramos de trocitos de leño o ramas tiernas por litro de agua, que se hace hervir durante cinco minutos. Dosis recomendada: tres tazas al día.

También puede consumirse en forma de tintura o vino.



TINTURA DE PALO AZUL

Alcohol de 80º . . . . . .200 c.c
Palo Azul. . . . . 50 gr.

Una cucharadita, disuelta en el mate, la infusión de su agrado o agua tibia, tres veces al día. Si se desea, se puede mezclar con jugos de frutas o bebidas frescas

VINO DE PALO AZUL

Vino generoso dulce . . .800 c.c
Tintura de Palo Azul . . .200 c.c

Dosis recomendada: tres o cuatro copitas al día, antes o después de las comidas principales.

PALO DE LANZA BLANCO
(VER DURAZNILLO)

PALO DE LATA
(VER DURAZNILLO)

PALO DE LIJA
(VER AMBAY)

PALO DULCE
(VER REGALIZ)

PALO PAJARERO

Nombre Científico:
Oeschinomene Grandiflora.
Otros nombres.
Palo de Pájaro; Gallito Agati.

El Palo Pajarero es muy cultivado en jardines por la belleza de sus flores.

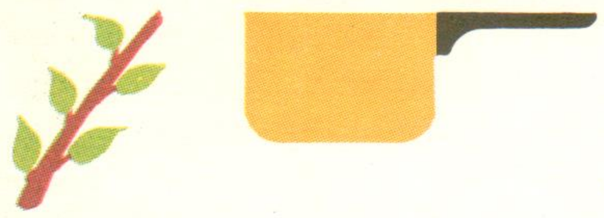
La corteza de este árbol tiene propiedades amargo tónicas, febrífugas y es un buen reductor de azúcar en la sangre, por lo cual también es recomendado a los diabéticos.

La forma de consumo es como cocimiento, a razón de 30 gramos de corteza machacada en un litro de agua al que se deja hervir durante cinco minutos. Se filtra, se bebe por tazas durante el día. En caso de usarse como amargo tónico o febrífugo, se puede endulzar con miel o azúcar quemada. Bebido después de las comidas, este cocimiento también puede actuar como digestivo.

En caso de consumir este cocimiento las personas diabéticas se bebe una taza en ayunas y otra antes de cada comida principal, sin azúcar o endulzado con algún sucedáneo recomendado por el médico.

Las flores frescas del Palo Pajarero se pueden consumir en ensaladas, convenientemente condimentadas.

PALO SANTO



Nombre Científico: Bulnesia Sarmienti Lor.
Familia: Zigofiláceas.
Otros nombres: Guayaco.

Este árbol crece hasta unos 12 metros de altura. Tiene el tronco grande, de corteza dura, gruesa y parduzca, y es ramoso y retorcido. Las hojas son persistentes, opuestas, elípticas y de color blanco azulado. La madera, de color amarillo verdoso, muy dura y apreciada por los ebanistas, contiene una resina aromática amarga con propiedades medicinales.

Las virutas de Palo Santo preparadas en un cocimiento a razón de 30 gramos por litro de agua y hervidas durante 15 minutos, tienen propiedades depurativas, sudoríficas, estimulantes y diuréticas. Por estas características actua expulsando del organismo, por medio de la orina y la transpiración, impurezas Es especialmente indicado para tratar enfermedades cutáneas en general, ciática, reumatismo, artritis, gota y lumbago. Dosis recomendada: cuatro tazas al día, repartidas a la mañana y en la tarde, acompañadas de actividades físicas enérgicas seguidas de un reposo, para obligar al paciente a sudar.

Las propiedades medicinales del Palo Santo ya eran conocidas por los aborígenes desde la época precolombina.

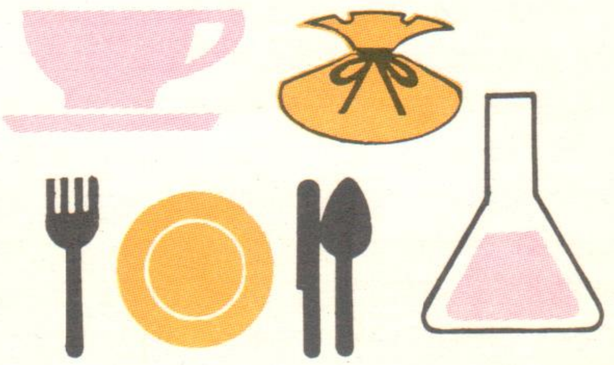
PALO SANTO DE CORDOBA

(VER GUAYACAN)

PALTA

Nombre Científico: Persea Gratissima Goertn.
Familia: Lauráceas.
Otros nombres: Aguacate.

Este árbol puede alcanzar hasta los diez metros de altura en regiones tropicales. El tronco es liso y ramoso. Las hojas, de consistencia coriácea son alternas, elípticas y de borde liso. El fruto tiene forma de una pera grande, de color verde o verde violáceo, de carne blanda y



mantecosa con un sabor ligeramente parecido a la avellana, con una semilla dura y esférica en su interior.

Las hojas de la Palta tienen propiedades estomáticas, emenagogas, resolutivas y dentífricas. Para estos usos se recomienda una infusión a razón de 40 gramos de hojas de Palta por litro de agua y se beben cuatro tazas al día.

Si lo que se desea es aprovechar sus efectos dentífricos, se puede aumentar la proporción hasta 50 gramos por litro para hacer buches; este colutorio ayuda a mantener la dentadura limpia, previene las caries y la piorrea. Con el mismo fin se pueden masticar directamente las hojas. Con las hojas también puede prepararse una tintura.

TINTURA DE HOJAS DE PALTA

Alcohol de 90º . . . . . .200 c.c
Hojas de Palta . . . . . 80 gr.

Se deja durante cinco días en maceración, se filtra, y se guarda en un envase apropiado. Dosis recomendada: una cucharadita, disuelta en una taza de agua tibia o la infusión de su agrado, tres o cuatro veces al día. Como colutorio, una cucharada en una taza de agua tibia.

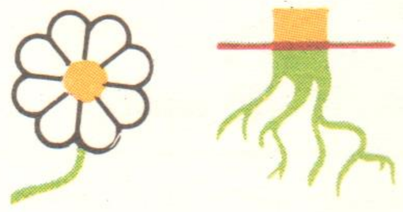
El carozo de la palta fresco y bien molido sirve para preparar una cataplasma resolutiva que ayuda a madurar granos, forúnculos y abscesos.

Con el aceite de Palta se elaboran jabones de tocador y cosméticos femeninos. También sirve para masajes capilares y es un buen reconstituyente para cabello maltratados.

El fruto es muy utilizado para elaborar distintos tipos de ensaladas, muy sabroso pero de alto contenido calórico. Una variante muy usada en los países tropicales consiste en preparar variantes dulces con la Palta, la más frecuente es hacer un licuado con leche y azúcar.

Por su alto contenido de sustancias oleosas, con la fruta puede prepararse un puré cremoso que se aplica en el cabello como baño nutritivo; se lo deja dos horas y luego se enjuaga con abundante agua tibia.

PAMPANILLO

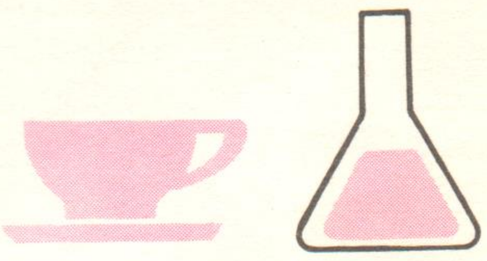


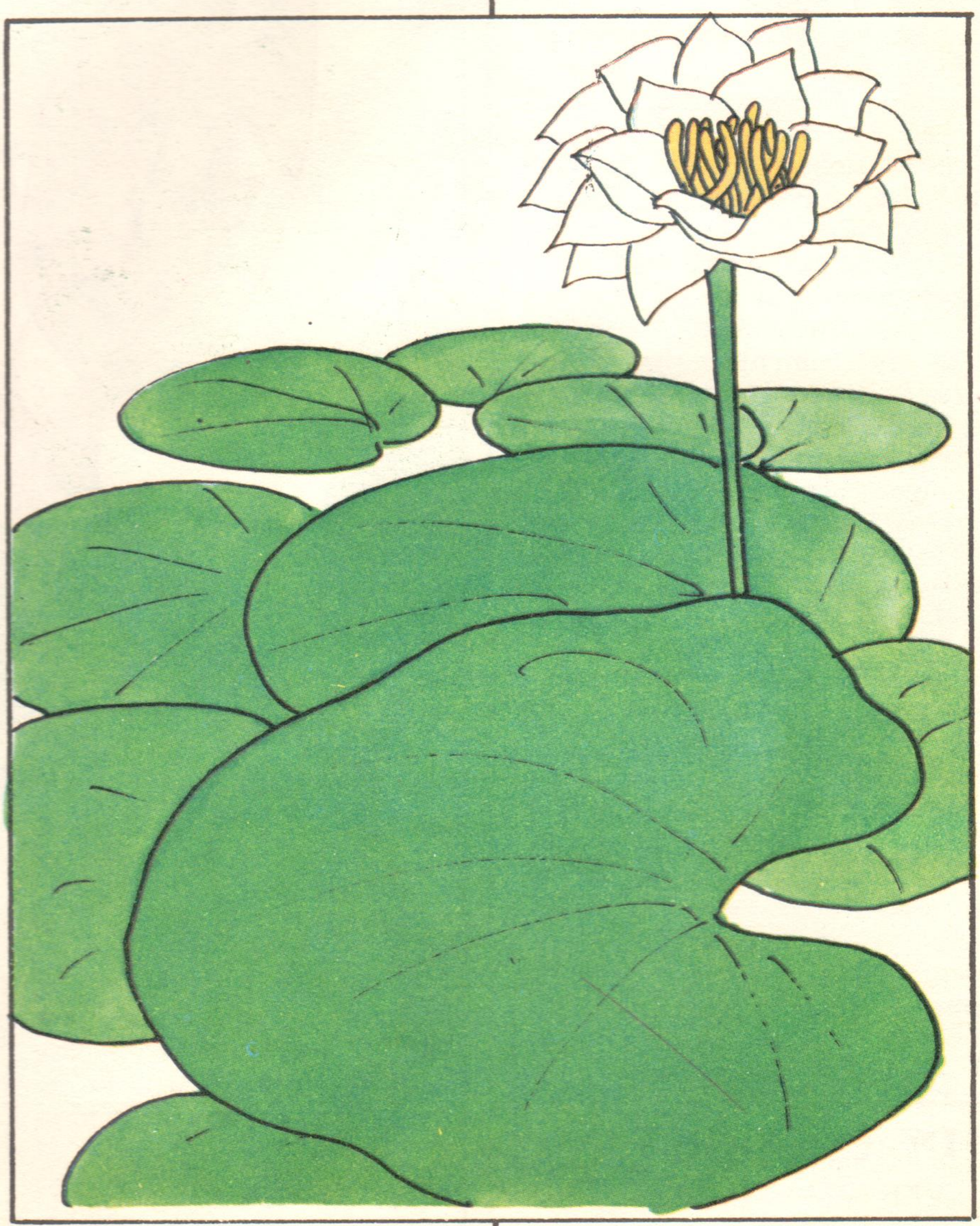
Nombre Científico:
Nymphea Alba.
Familia:
Ninfáceas.
Otros nombres:
Nenúfar Blanco.

Planta acuática, la raíz es un rizoma horizontal, carnoso, sumergido en el sedimento del fondo. Las hojas son circulares u ovaladas y provistas de un larguísimo pecíolo que se une a la raíz. Las flores, provistas de un largo pedúnculo, son de color blanco rosado. Esta planta es muy común en charcos, lagos, pantanos o corrientes muy suaves de agua.

Las flores y rizomas del Pampanillo, recolectados a finales de verano y principios de otoño tienen reconocidas propiedades anafrodisíacas (calmante o inhibidor del deseo sexual).

Puede prepararse un té con una cucharada de flores en una taza de agua caliente. Se bebe una taza al acostarse. Si se desea





se puede combinar flores de Azahar con las de Pampanillo. Con el mismo fin, se puede utilizar la misma proporción de rizoma machacado. Si se desea, se puede elaborar una tintura.

TINTURA DE PAMPANILLO

Alcohol de 80º . . . . . .200 c.c
Flores . . . . . 60 gr.

Una cucharadita disuelta en una taza de agua tibia o una infusión calmante al acostarse.

PANGUE

Nombre Científico:
Gunnera Chilensis.
Familia:
Gunneráceas.

Planta acaule (sin tallo), cuya raíz es un rizoma fusiforme, grueso y robusto. De la raíz salen las hojas de aproximadamente un metro de largo y medio de ancho, reniformes, muy lobuladas (cinco o más lóbulos), de nervaduras muy marcadas, coriáceas y rugosas en ambas caras. De entre medio de las hojas sale una pequeña protuberancia terminada en un racimo de flores pequeñas y muy apretadas. Los frutos son pequeñas drupas amarillentas. Esta planta crece en zonas pantanosas y a lo largo de los arroyos en la zona sur.

La raíz del Pangue tiene propiedades astringentes, tónicas y ligeramente hemostáticas. Se prepara un cocimiento de 20 gr. de raíz machacada por litro de agua, al cual se deja hervir durante 10 minutos, reponiendo el agua perdida por evaporación. Se bebe por tazas durante el día en casos de diarreas y problemas digestivos.

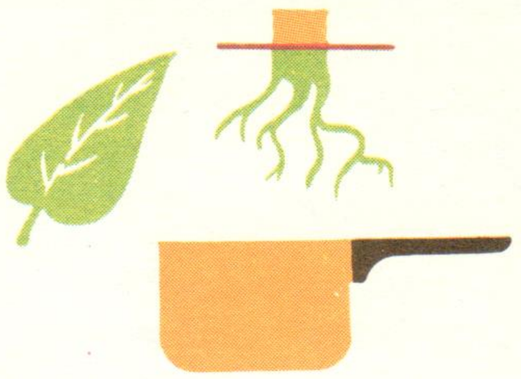
Las hojas preparadas en infusión a razón de 15 gr. por litro tienen propiedades depurativas, febrífugas y refrescantes.

Los pecíolos, descortezados, tienen un sabor dulce, ligeramente ácido y muy agradable y se pueden comer en ensalada mezclados con otras hortalizas.

PANIQUESILLO

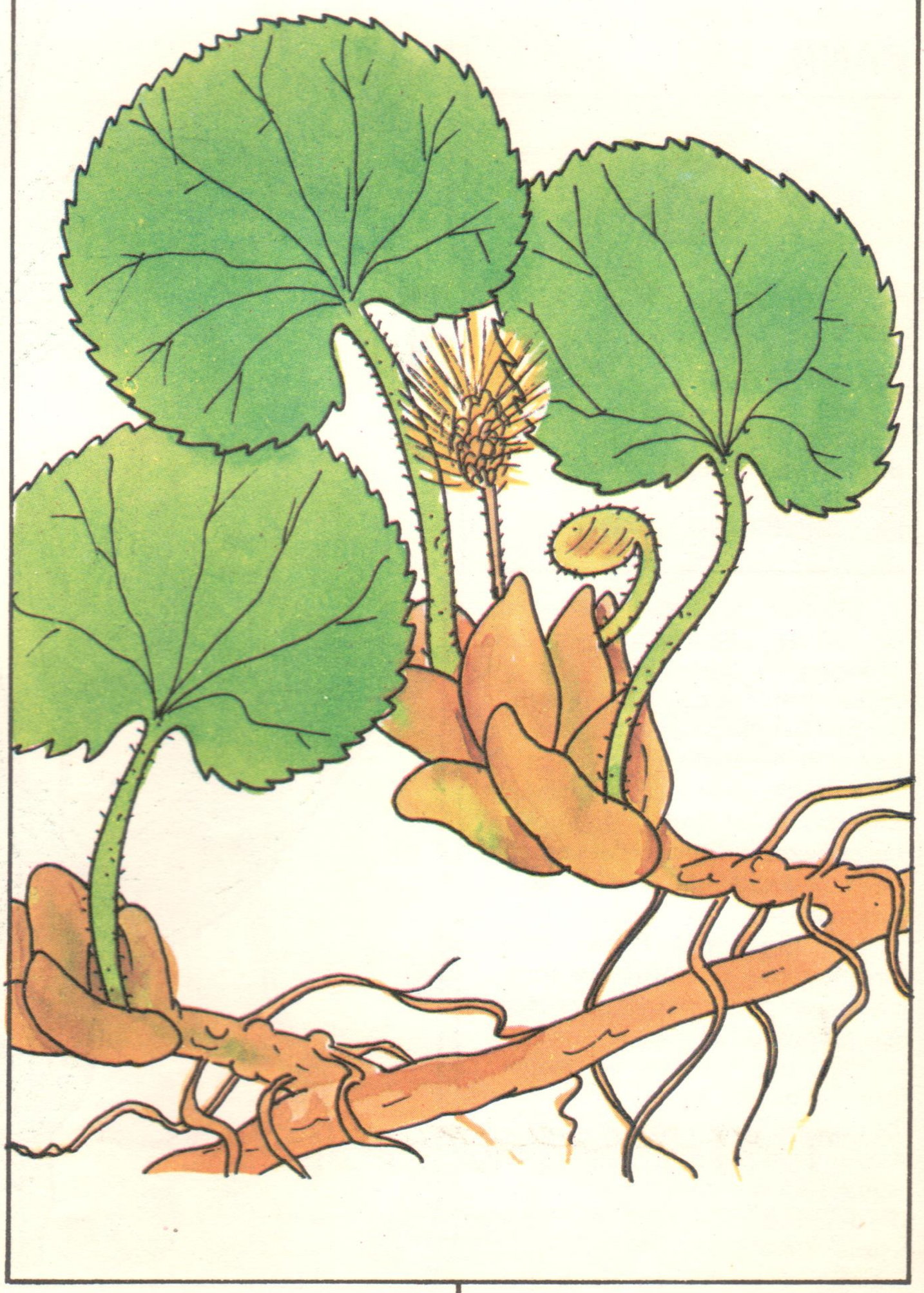
(VER BOLSA DEL PASTOR)

PAÑUL



Nombre Científico:
Ligusticum Panul.
Familia:
Oleáceas.

Planta que alcanza una altura de 1,20 m., de tallo corto y ramas muy retorcidas.



Las hojas y raíces del Panul tienen propiedades refrescantes, depurativas y febrífugas. Se prepara un cocimiento de 20 gr. de raíz en un litro de agua y se toman dos tazas diarias, como depurativo.

Una bebida refrescante y de propiedades febrífugas se prepara hirviendo durante 10 minutos un puñado de raíz machacada y hojas, mezclado con medio membrillo maduro en tajadas, en un litro de agua. Se cuela y se bebe frío o caliente, endulzado a gusto. Se puede beber en cantidad, en casos de accesos febriles, gripes o en casos de enfermedades que vengan acompañadas de aumentos de temperatura o provoquen sed.

PAÑIL

Nombre Científico:
Bluddleya Globosa.
Familia:
Escrofulariáceas.

Arbusto de unos dos metros de altura, de hojas grandes, oblongas o lanceoladas, con el ápice puntiagudo, ligeramente arrugadas, tormentosas en el haz y en el envés (el vello es de color amarillento), pecioladas y alternas. Las flores, dispuestas en cabezas globosas, del tamaño de una aceituna, son de color anaranjado.

Las hojas del Pañil tienen propiedades hemostáticas, astringentes, vulnerarias, colagogas y tónico hepáticas.

Para uso interno, se prepara una infusión de 10 gramos de hojas por litro de agua. Se dejan las hojas durante 10 minutos en agua caliente y se bebe tibio o frío. Es recomendado este té en casos de diarreas, flojedad de vientre y problemas de hígado

por excesos de bebidas o comidas.

En uso externo, se prepara una infusión de 20 gramos de hojas de Pañil por litro de agua. Se utiliza esta infusión como detersivo para lavar heridas superficiales, llagas y úlceras o bien para aplicar fomentos en heridas en vías de cicatrización.

Las hojas, secadas a la sombra y molidas en un mortero dan un polvo que se aplica sobre heridas y úlceras para ayudar a su pronta cicatrización.

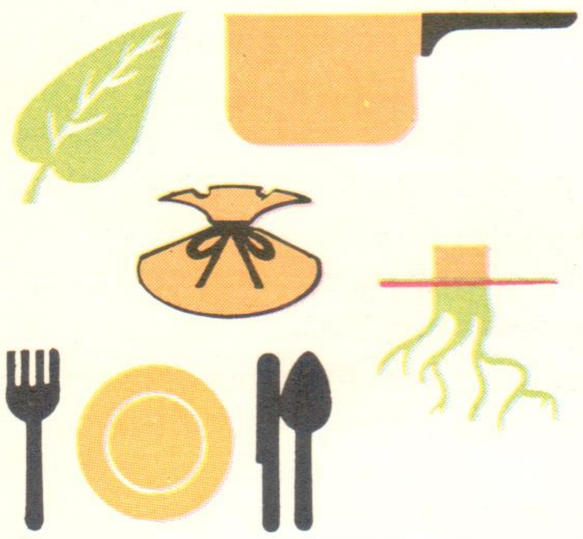
También se puede elaborar una tintura.

TINTURA DE PAÑIL

Alcohol de 90º . . . . . .200 c.c
Hojas picadas. . . . . 40 g.r

Una cucharadita disuelta en una taza de agua tibia, dos o tres veces al día para uso interno. En uso externo, una cucharada y media en una taza de agua tibia da un eficaz colutorio para tratamiento de heridas de boca y encías.

PAPA



Nombre Científico: Solanum Tuberosum.
Familia: Solanáceas.
Otros nombres: Patata.

Planta herbácea anual con tallos ramosos de 40 a 60 cm. de altura. Las hojas son alternas, compuestas, pecioladas y con segmentos tormentosos. Las flores se agrupan en racimos y son de color blanco o morado. Las raíces son fibrosas y llevan en su extremo gruesos tubérculos redondeados, carnosos, muy feculentos, de color pardo o negruzco por fuera y de color blanco, amarillento o rojizo por dentro. La Papa es originaria de América del Sur, pero hoy se cultiva en todo el mundo y es uno de los alimentos más difundidos ya que forma parte de casi todas las comidas regionales.

Las Papas crudas, peladas y ralladas, sirven para preparar cataplasmas calmantes y madurativos que se usan en caso de inflamaciones cutáneas, panadizos y abscesos, y picaduras de insectos. Es recomendable renovar el cataplasma cada dos horas Con Papas crudas ralladas y mezcladas con aceite de oliva se prepara una cataplama calmante

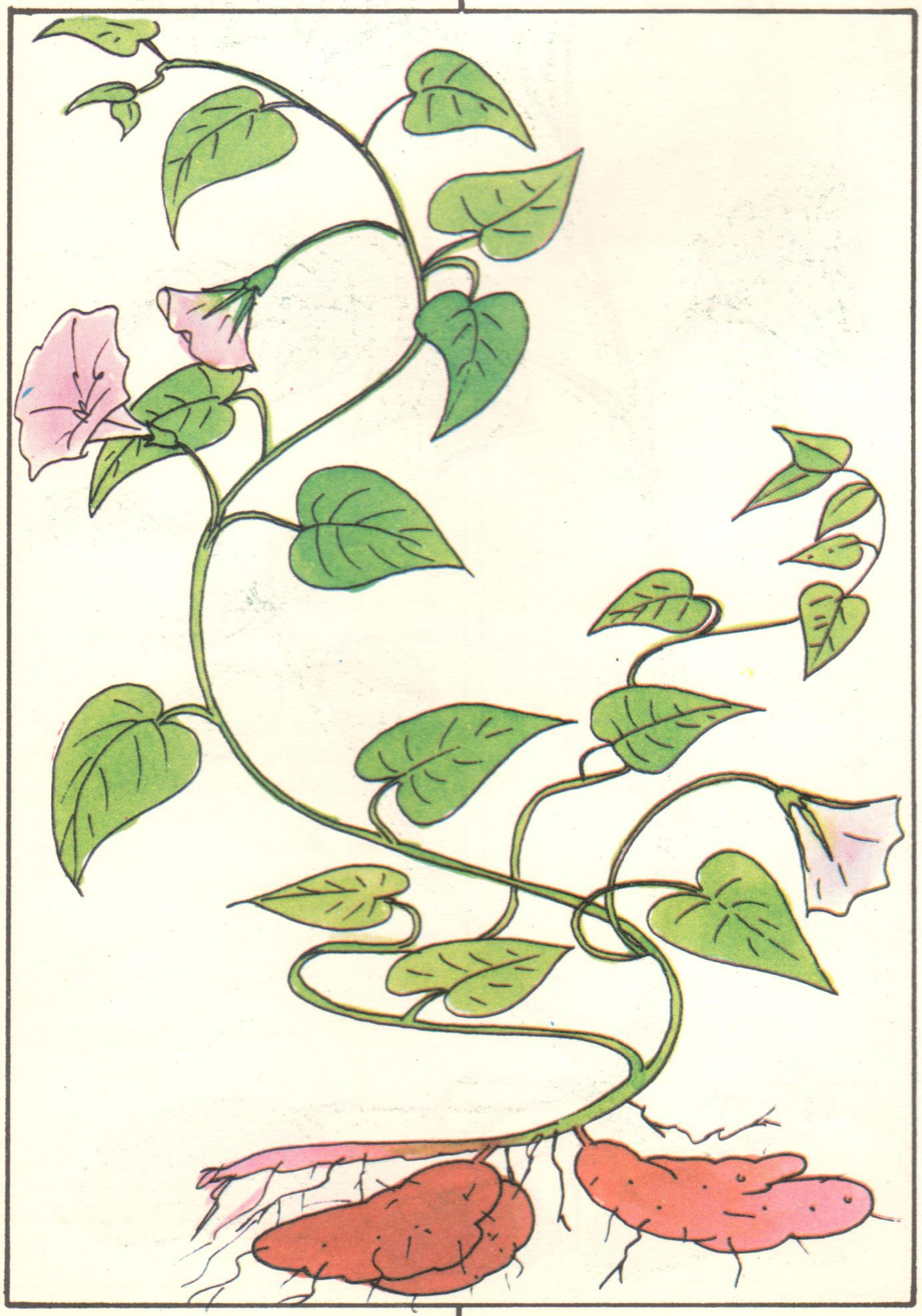
en caso de quemaduras de primer grado. Unas rodajas de papas crudas aplicadas sobre las sienes alivian los dolores de cabeza producto de la tensión nerviosa.

Una cataplasma caliente de papas cocidas es un calmante eficaz en caso de cólicos infantiles, se aplica bien caliente sobre el vientre.

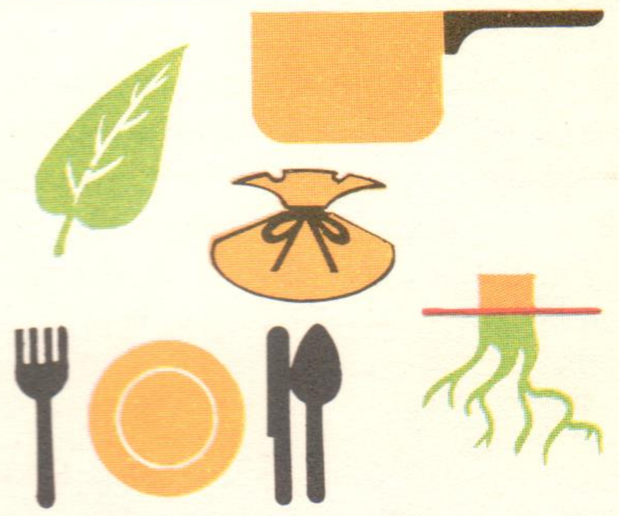
Para blanquear las manos se puede preparar el siguiente remedio casero. Se eligen una o dos papas de tamaño mediano y cáscara blanca, cuidando que sean muy feculentas. Se rallan bien finas y se le agrega una taza de leche cruda. Se amasa hasta formar una pasta y se aplica durante diez minutos dos o tres veces al día. Antes de aplicarla hay que limpiarse cuidadosamente las manos con agua y jabón. Este preparado hay que elaborarlo todos los días ya que no se puede guardar.

Con las hojas de la Papa se puede prepara un cocimiento de propiedades sedantes y antiespasmódicas. La proporción es de 20 gramos de hojas por litro de agua, se deja hervir durante diez minutos y se toman tres tacitas diarias. En uso externo se usa en baños de asiento para calmar y reducir las hemorroides inflamadas (si se desea se puede aumentar la proporción de hojas en el cocimiento).

El agua donde se han hervido Papas peladas tiene propiedades diuréticas y colagogas. En culinaria sus usos son incontables, sirve para hacer sopas, pasteles, harinas, aguardientes, jarabes, féculas, etc.



PAPA DULCE



Nombre Científico:
Convulvus Batata.
Familia:
Convolvuláceas.
Otros nombres:
Camote; Boniato.

Planta vivaz, de tallo rastrero y ramoso. Las hojas son alternas, acorazonadas y muy lobuladas. Las flores son grandes y acampanadas, blancas por fuera, rojizas por dentro. La raíz es un tubérculo muy semejante a la papa, de color pardo o pardo rojizo por fuera y el interior blanco o blanco amarillento, de gusto azucarado.

La Batata (el tubérculo) sirve para preparar cataplasmas de acción antiinflamatoria en casos de contusiones, luxaciones o dolores musculares. Se hierven dos batatas en agua, se pelan, se prepara un puré que se aplica en la zona afectada.

Para dolores reumáticos, artríticos o de gota, se puede preparar una cataplasma de Batatas cruda rallada y amasada con un poco de miel. Si se desea, se le puede agregar algunas hojas picadas.

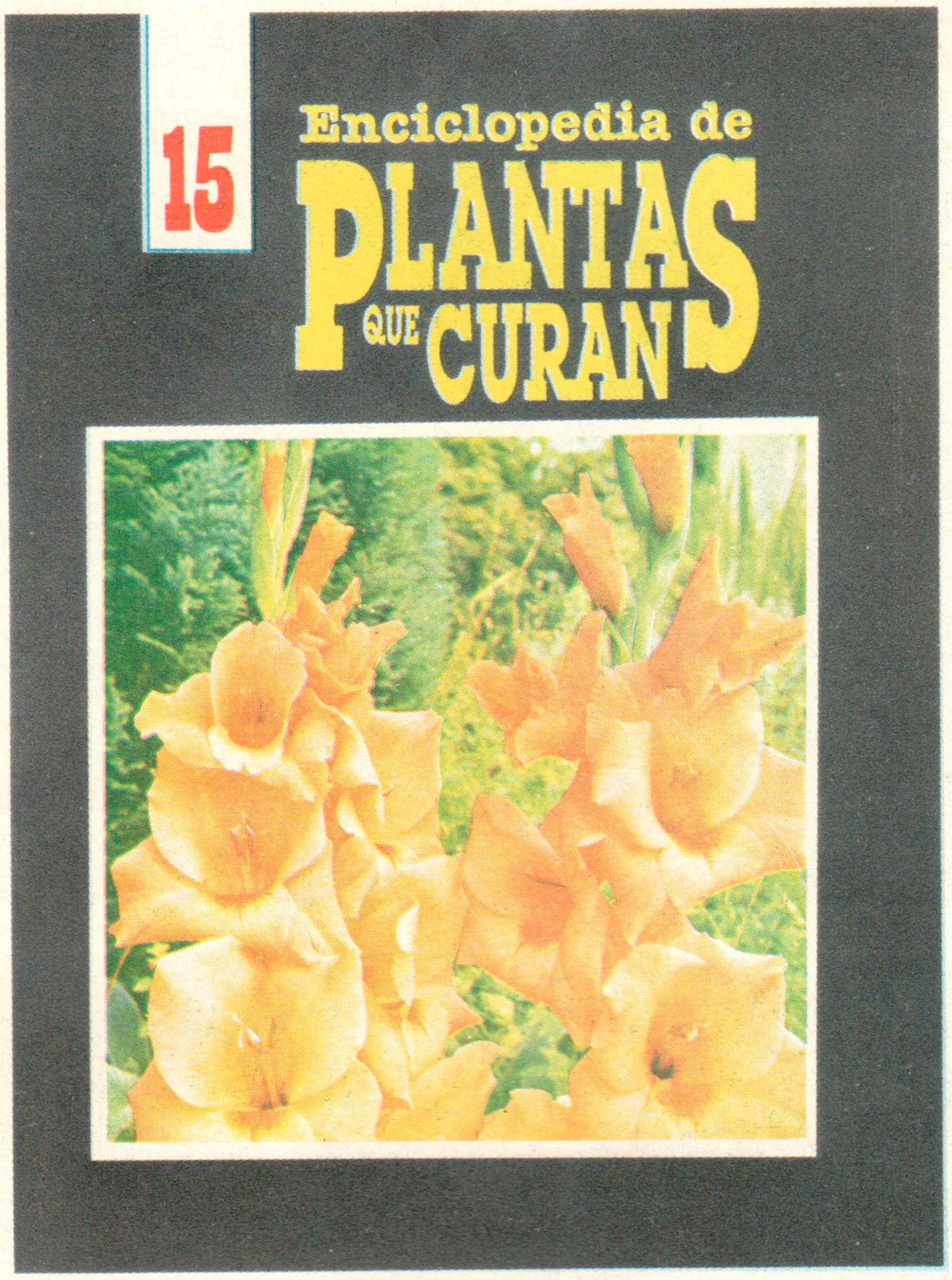
En casos de sabañones, un remedio eficaz es una cataplasma de hojas machacadas y dejarla en la zona afectada, mediante un vendaje adecuado, durante toda la noche.

La Papa Dulce forma parte de innumerables recetas, sea hervida, asada al horno o a las brasas, en pasteles o en nuestro popular puchero.

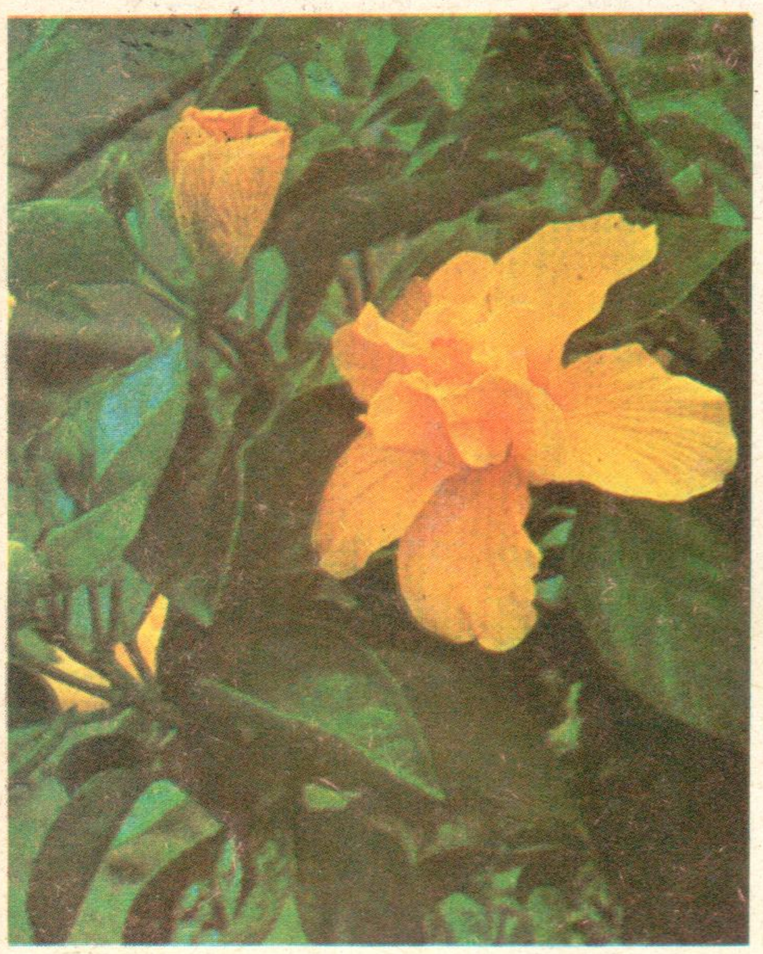
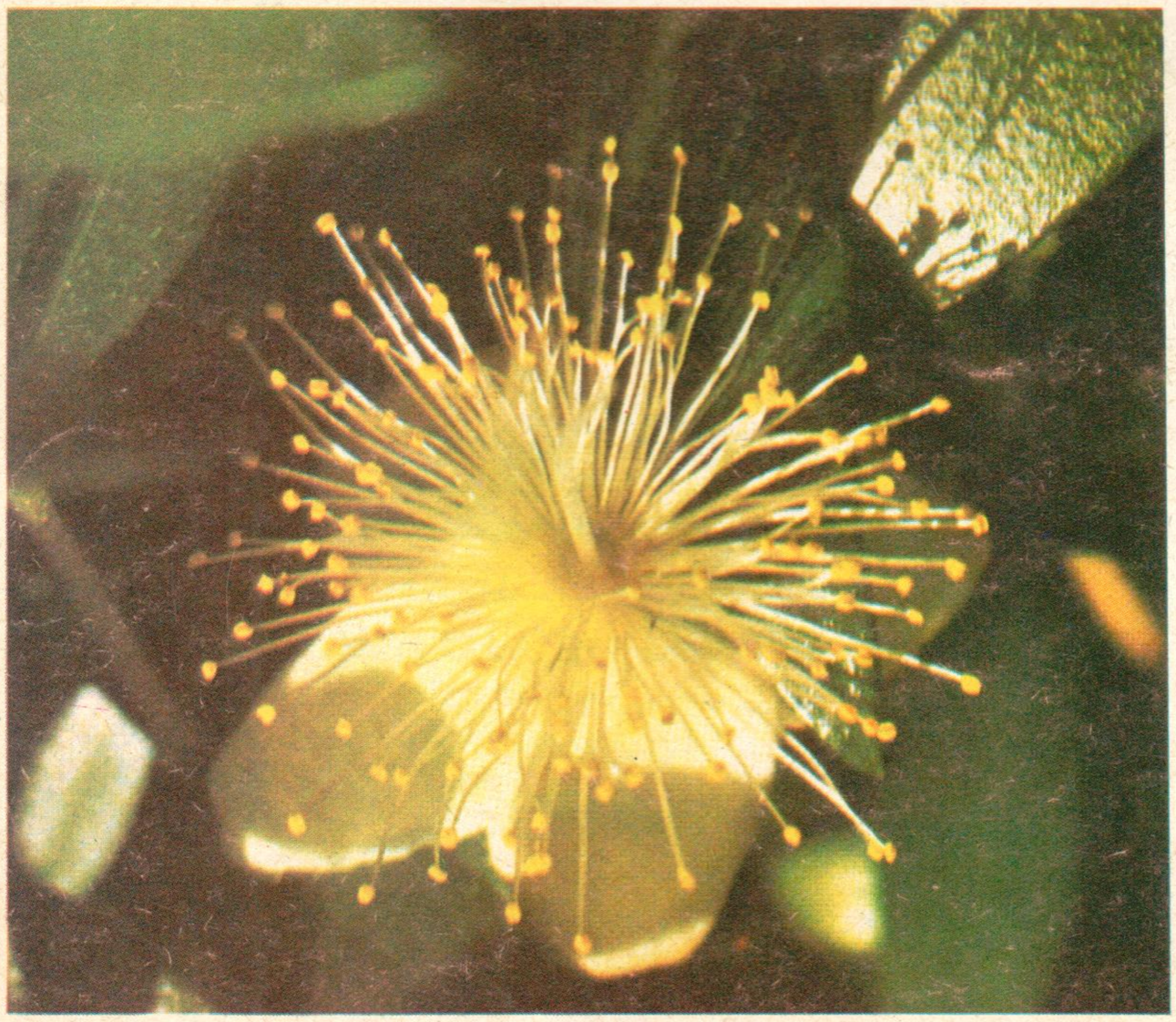
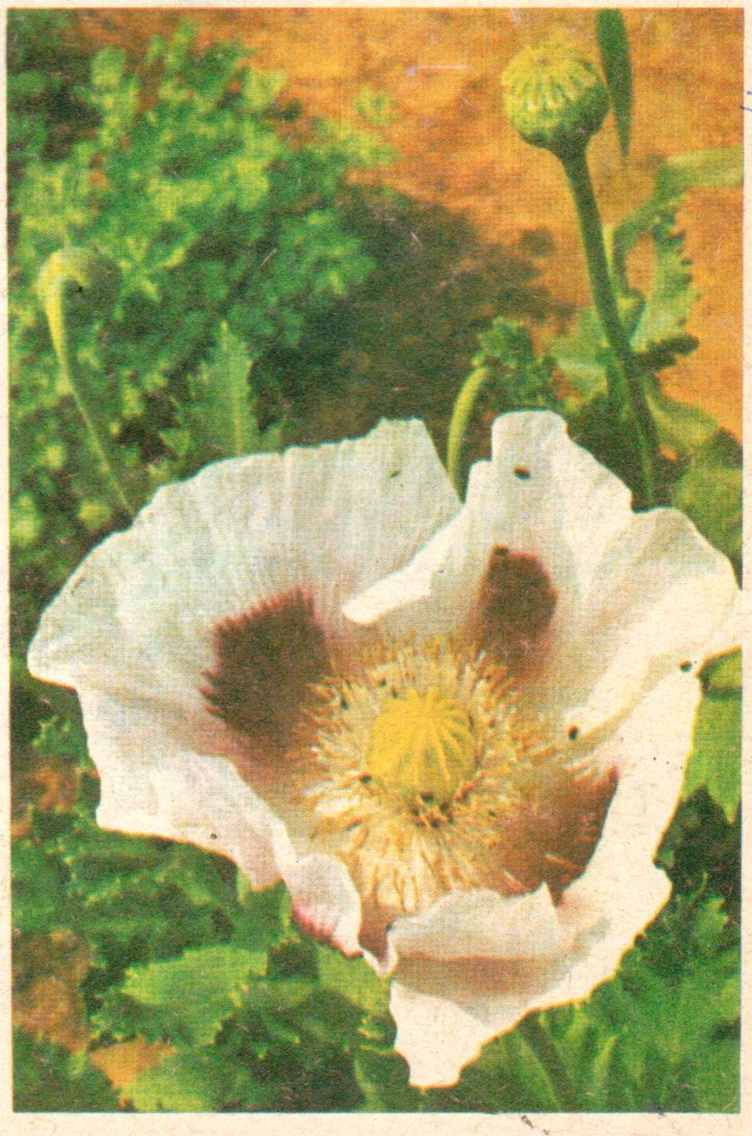
Enciclopedia de

PLANTAS QUE CURAN

NUESTRO PROXIMO NUMERO



PAPAYA - PARAISO - PARCHA - PAREIRA BRAVA - PARIETARIA - PARNASIA - PASIONARIA - PELITRE - GLOSARIO DE TERMINOS BOTANICOS, FARMACEUTICOS Y TECNICOS USADOS A LO LARGO DE ESTA COLECCION

14

Enciclopedia de PLANTAS QUE CURAN